



Marcelloni Paolo

Sezione Archivi

Metodologia dell'allenamento

Microciclo settimanale.

Lignano Sabbiadoro, sabato 5 agosto 2006

Ai tecnici degli atleti partecipanti allo stage FIHP 2006

La località balneare scelta come sede dell'ottava edizione degli stage estivi FIHP per ragazzi ed allievi, ci ha stimolati a programmare la nostra settimana di sport e vacanza tenendo conto delle temperature "di pianura" e delle nostre esigenze tecniche e logistiche.

Le nostre aspettative sono state soddisfatte, anche se il cattivo tempo non ci ha permesso di sfruttare al meglio le potenzialità di divertimento e di lavoro offerte dalla spiaggia e dalle piscine.

Il palazzetto con fondo in parquet, trattato con una vernice specifica per le rotelle, ha caratteristiche tecniche mai viste prima in Italia, così che la pista di m. 100 utilizzata per le attività ha rivelato una tenuta eccezionale. La struttura, che è un vero gioiello, ha 2400 posti a sedere e tutti i servizi possibili.

Il villaggio vacanze è, poi, fornito di viali asfaltati chiusi al traffico, che ci hanno consentito di programmare attività tecnica anche su strada con efficacia e sicurezza.

Come previsto dal progetto giovani della FIHP, sono state sviluppate unità didattiche volte alla conoscenza e alla consapevolezza dei fondamentali del pattinaggio in linea, seguendo e sviluppando le schede tecniche già collaudate nelle edizioni precedenti e, ora raccolte nel testo federale "La tecnica del pattinaggio in linea".

La novità di quest'anno è stata, però, la proposta di un microciclo di lavoro settimanale, orientato su tutte le qualità fisico-organiche da sviluppare in queste fasce di età.

Il piano di lavoro settimanale, di seguito allegato, vuole essere un documento che permetta ai tecnici dei ragazzi di valutare quanto proposto nella settimana ed aprire, così, uno scambio di idee e proposte che come obiettivo finale si propone la crescita e lo sviluppo sportivo a lungo termine dei nostri giovani atleti

Siamo, naturalmente, a completa disposizione per qualsiasi tipo di chiarimento in merito.

Auguriamo buon lavoro a tutti voi e una stagione ricca di soddisfazioni ed entriamo subito nel vivo del programma.

Lo staff tecnico

MICROCICLO SETTIMANALE 31 LUGLIO – 5 AGOSTO

Giorni di lavoro: 6

Sedi di allenamento: 1.Pista piana, 2.strada (lavoro su rettilineo)

Sedute giornaliere: 2 (lunedì, martedì, mercoledì, venerdì)

Sedute giornaliere: 1 (giovedì, sabato)

Gare dimostrative: 2 (giovedì, sabato)

Struttura del carico:

1. crescente in intensità il lunedì, martedì, mercoledì,
2. riduzione del carico del 50% (circa) il giovedì e il sabato (gara),
3. venerdì stesso carico del martedì.

Qualità fisico-organiche stimolate, metodi di lavoro e luogo di lavoro:

	qualità fisico-organiche stimolate	Metodo di lavoro	Luogo di lavoro
1	Capacità e potenza aerobica	continuo e con variazioni di ritmo lavori incrementali della velocità	pista piana di m. 100 percorsi stradali di 1 e 2 Km
2	Potenza lattacida	ripetizioni singole ed in gruppo, con americana	pista piana di m. 100
3	Velocità e Velocità prolungata	Ripetizioni singole	Rettilineo percorso stradale

LUNEDI'

Percorsi stradali con due curve a boa rispettivamente di km. 1 e km. 2

Obiettivo: Capacità e potenza aerobica

- 20' senza variazioni di ritmo in percorso di km 1

Recupero 10'-15'

- 20' con 2 variazioni di ritmo di 200 m. in ogni giro (km 1), 1 all'andata e 1 al ritorno

Recupero 10'-15'

- 20' con 2 variazioni di ritmo di 300 m. in ogni giro (km 2), 1 all'andata e 1 al ritorno

Pista piana 100 m.

Obiettivo: Capacità e potenza aerobica, tecnica di curva e traslocazione del baricentro

- 20' andatura del 65%, il primo o l'ultimo della fila 2 giri all'85%, recupero in funzione degli atleti, numero prove in funzione del numero degli atleti e del tempo di lavoro

Recupero 10'-15'

- 20' andatura del 65%, in gruppi di 3-4 atleti, ripetizioni di 3-4 giri all'85%; ad ogni ripetizione cambia l'atleta in testa

Recupero 10'-15'

- 20' formare gruppi di 2-3-4 atleti, al segnale del tecnico, l'ultimo passa in testa con sorpasso esterno o interno (gestire all'inizio della prova, sia l'intensità del lavoro che la frequenza delle prove).

MARTEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'

Tratto stradale rettilineo m.300

Obiettivo: tecnica di partenza, forza veloce, rapidità/velocità, potenza anaerobica, potenza lattacida

Prove in leggero movimento, 30 metri di lavoro prima dell'inizio prova

- 5/6 x 30 metri Recupero = 60"-90"
- 3/4 x 50 metri Recupero = 60"-90"

- 2/3 x 70 metri Recupero = 60"-90"
Legenda: il primo valore (ripetizioni) è riferito a martedì, il secondo a mercoledì, il primo valore si ripropone venerdì
 - Impostazione tecnica della partenza
 - Lavoro dinamico delle braccia su 8 oscillazioni rapide sul posto (richiesta successiva: l'applicazione della velocità esecutiva sinergica tra arti superiori e arti inferiori)
 - Esecuzione della partenza + 8 appoggi x 8 Recupero 60" (lavoro in coppia, l'atleta che non lavora conta i passi del compagno ed individua lo spazio percorso)
 - 4/6 x 150 metri Recupero = 4'-5'
- NB: nei primi 70 metri viene richiesta l'esecuzione dell'es. precedente, negli 80 restanti il mantenimento della posizione "abbassata" ed il controllo delle spinte con frequenza leggermente più bassa (richiesta all'atleta di "sentire" con grande attenzione la propria esecuzione)

Pista piana m.100

Obiettivo: tecnica di cambio, carrellamento e impostazione ingresso curva; americana A potenza aerobica (miglioramento velocità di base), americana B potenza lattacida (miglioramento velocità/resistenza velocità)

Americana A	Americana B
Intensità di lavoro: 85%	Intensità di lavoro: 100%
6-7 squadre da 3 atleti	3-4 squadre da 5-6 atleti
2 giri di lavoro, 4 giri di recupero	2 giri di lavoro, 10-12 giri di recupero
Totale lavoro: 6 cambi a testa	Totale lavoro: 6 cambi a testa
Totale distanza: 1200 metri (12 giri da 100 metri)	Totale distanza: 1200 metri (12 giri da 100 metri)

Americana A – Americana B x 2 (verificare il tempo di lavoro, dare tutte le indicazioni tecniche di cambio, aiutare l'apprendimento con il posizionamento di birilli leggermente più interni al giro da 100 metri, su questi birilli dovrà accelerare l'atleta che prenderà il cambio)

GIOVEDÌ - SABATO

Pista piana m.100

Obiettivo: tecnica di cambio in gruppo, mantenimento della scia, collaborazione tra i componenti del gruppo per far funzionare un allenamento collettivo, potenza aerobica, stimolare la potenza lattacida alzando alla fine delle prove l'intensità di lavoro

Metodo di lavoro incrementale (utile con i più piccoli, iniziare da una intensità molto bassa per evitare che solo dopo pochi giri il gruppo si "spezzi")

- Formare gruppi di lavoro da 5-6 atleti, meglio se di pari livello (se non è possibile, le intensità più basse saranno gestite dai meno veloci)
2-3-4 x 1500-2000 metri
(il tecnico stabilisce i giri che ogni atleta dovrà tirare, 3-4 giri, far stabilizzare la velocità con la rilevazione del tempo e la sua comunicazione all'atleta, l'incremento successivo della velocità non deve far scendere il tempo più di 3-4 decimi di secondo)
- **Inseguimento a squadre**
2-3 x 1000-1500 metri
Come sopra, saranno però gli atleti ad incrementare la velocità tenendo conto che l'arrivo sarà preso sul 3°, 4° o 5° atleta
- **Gare a squadre**
Formare squadre da 3-4 atleti
2-3 x 800-1000 metri
Gestione libera della gara tra le squadre: ogni squadra stabilisce la tattica di gara e la dichiara ai tecnici.

